

令和7年

7月こんだてひょう



高山市学校給食清見センター

月	火	水	木	金
※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、高山市、JAグループの一部助成を受けています。 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。 ※学校給食の栄養量の基準 エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g	1 キャベツのおかかあえ とりにくとじゃがいものあげに むぎごはん どうふのみそしる エネルギー(kcal) 小:689 中:892 塩分(g) 小:2.0 中:2.6	2 高山市 教育研究会 のため 給食なし	3 ささみとやさいのあえもの さわらのうめみそやき むぎごはん どうふのもくじる エネルギー(kcal) 小:599 中:763 塩分(g) 小:1.8 中:2.2	4 ひだもものヨーグルトあえ ※生のももです びびんバ わかめスープ エネルギー(kcal) 小:644 中:831 塩分(g) 小:1.5 中:2.0
7 こまつなののりずあえ ほしのコロッケ えだまめごはん そうめんじる エネルギー(kcal) 小:662 中:835 塩分(g) 小:1.9 中:2.3	8 なっとうあえ あぶりやきチキン むぎごはん じゃがいものみそしる エネルギー(kcal) 小:640 中:815 塩分(g) 小:1.8 中:2.3	ロールスロサラダ にこみハンバーグ くろパン マトスープ エネルギー(kcal) 小:623 中:790 塩分(g) 小:2.3 中:3.0	10 きりぼしだいこんのサラダ とりにくとごうやどうふのみそレモンあげ むぎごはん とうがんのきつぱりじる エネルギー(kcal) 小:640 中:826 塩分(g) 小:1.5 中:1.9	11 やさいのゆかりあえ あじのなんばんづけ むぎごはん ぶたじる エネルギー(kcal) 小:617 中:787 塩分(g) 小:1.7 中:2.1
14 かいそうサラダ さかなのフリッター なつやさいのミートソース ソフトめん エネルギー(kcal) 小:724 中:960 塩分(g) 小:1.8 中:2.3	15 じゃがいもとほうれんそうのおひたし やきどうふのにくみそかけ むぎごはん こんさいじる エネルギー(kcal) 小:617 中:797 塩分(g) 小:1.7 中:2.2	16 コーンサラダ じゃがいものピザやき コッパパン アルファベットスープ エネルギー(kcal) 小:601 中:755 塩分(g) 小:2.7 中:3.5	17 ゴーヤチャンプルー ぶたにくのたつたあげ むぎごはん もずくじる エネルギー(kcal) 小:646 中:819 塩分(g) 小:1.6 中:2.1	18 さわやかサラダ きなこタフィ なつやさいカレー エネルギー(kcal) 小:687 中:887 塩分(g) 小:1.3 中:1.6



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1

朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



2

こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3

おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

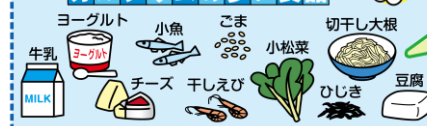


4

「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

